公益財団法人　日本ハンドボール協会 編
平成30年9月1日発行（毎月１回１日発行）　通巻583号

ハンドボール

9
SEP.2018
No.583



●第21回女子ジュニア世界選手権
●第16回男子ジュニアアジア選手権
●高松宮記念杯第69回全日本高校選手権大会
●第31回全国小学生大会

公益財団法人　日本ハンドボール協会

プレミアム・リゾートという選択

一戸建て住宅型有料老人ホーム



メディケアサポートHABA

2017年12月伊豆高原にオープン

12/1(金)より予約申し込み開始！

☎ 0557-51-7887 (担当　土屋・はば)

私たち株式会社ユリカコーポレーションは、お客様方へ不動産を用いたライフプランをご提案しております。自社ブランドである『YURIKA ROSE』(ユリカ ロゼ)シリーズや、社有物件も展開！
待望の2020年『東京オリンピック』まで、いよいよカウントダウンが始まりました。
弊社も選手達と共に邁進していきますので、どうぞよろしくお願い致します。



私達、株式会社ユリカコーポレーションは
女子ハンドボールを応援しています!!

株式会社ユリカコーポレーション

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-6-2 神田セントラルプラザ1202

TEL：03-3525-8986 / FAX：03-5295-8188　　http://yurika-co.jp/

5年連続、5つ星。

みなさまの日頃のご搭乗に、心より感謝申し上げます。
わたしたちは日本で唯一の5スター エアラインです。

おかげさまでANAは、2017年も英国のエアライン格付機関SKYTRAX社が主宰するエアライン・スターランキングで世界最高評価「5 STAR」を獲得いたしました。お客さまへの感謝の気持ちと日本で唯一の5スター エアラインとしての誇りを翼に乗せて、これからもみなさまを快適な空の旅にご案内いたします。

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

www.ana.co.jp



※2017年3月現在

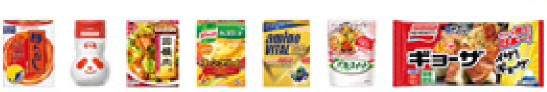
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO



味の素㈱は「勝ち飯®」メニューを選手に提供することで、東京2020オリンピック・パラリンピック日本代表選手団を応援しています。





＼ がんばる人のチカラになるごはん ／

勝ち飯®

オリンピック・パラリンピック日本代表選手団が、世界で勝つために。
味の素㈱は、独自の栄養プログラム「勝ち飯®」メニューで、
彼らのカラダづくりを支えています。

TOKYO 2020　AJINOMOTO　TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES

東京2020オフィシャルパートナー
（調味料、乾燥スープ、アミノ酸ベース顆粒、冷凍食品）

ハンドボール 9月号 No.583



【表紙の写真】
第21回女子ジュニア世界選手権日本代表

CONTENTS

がんばれハンドボール 20 万人会「サポート会員」7 月入会・継続会員

【埼玉】佐藤秀明、佐藤三枝子【東京】三善信明【愛知】井上和子、安藤　孝、竹内佐織、竹内　聡【愛媛】森實岳史

次号 10 月号（No. 584）は 10 月 1 日発行予定です。

日本ハンドボール界の課題と可能性



公益財団法人 日本ハンドボール協会 常務理事
（広報・マーケティング担当）
米原 暢男

はじめまして。米原暢男（よねはら のぶお）と申します。昨年秋より日本ハンドボール協会（JHA）の理事会に加えて頂き、広報とマーケティングを担当させて頂いております。まさかこの歳でまたハンドボールにのめり込むとは思ってもおりませんでした。しかし、現在の日本ハンドボール界には、のめり込んで行かざるを得ないだけの課題と可能性があると思っています。

先日、終了したばかりのアジア競技大会に続いて、これからの 2 年間、彗星 JAPAN、おりひめJAPAN には大きな国際大会が続きます。今年 12 月には女子アジア選手権、来年 1 月の男子世界選手権と、12 月の女子世界選手権。そして 2020 年夏には東京オリンピックが開催されます。これらの大会で日本代表が素晴らしいパフォーマンスを見せ、充分な成績を挙げることが、JHA の最重要課題であることは言うまでもありません。

先に上げた四つの国際大会のうち、男子世界選手権を除く三大会は日本国内で開催されます。これらの大会を連日満員にし、熱気に溢れた会場にすることも我々の重要なタスクです。

さらにアジアの盟主の座を狙い、2021 年以降の世界選手権、2024 年のパリ・オリンピック大会の出場を目指すべく、さらなる若手選手の発掘・育成を図ること。その基本となる日本リーグなど国内大会の充実を図ること。少子化の中で、ハンドボールに身を投じる子供たちを少しでも増やすことなど、我々に課せられたテーマは山積しています。

正直に言って日本のスポーツ界の中で、ハンドボールはマイナー・スポーツの域を出ていません。先ず、日本代表を始めとするトップクラスのゲームの内容を充実させることと併行して、マスコミや SNS での情報発信を強化し、できるだけ多くの方に試合会場に足を運んで頂くことが第一歩だと思っています。ハンドボールは、一度会場で触れて頂ければ、その面白さ、迫力、魅力を充分に感じ取って頂ける競技だと信じています。

情報発信が観客動員に繋がれば、日本代表を始めとする日本ハンドボールのマーケティング価値も上がります。それが選手の強化、選手層の底上げに繋がれば、さらなるファン増加に繋がっていくでしょう。そのサイクルをできるだけ早く、機能させたいと思っています。

この半年余りの活動の間、プレスや協賛社の皆様にはご迷惑をお掛けすることも少なくありませんでした。大会の開催を支えて頂く各県協会、連盟、そして熊本組織委員会の皆様にも多くをフォローして頂きました。また、SNS の情報発信に対するお叱りも頂戴しています。2020 年の東京オリンピックで代々木競技場が連日、満席となること。2024 年のパリ・オリンピックに日本代表が駒を進めることで、お世話になっております皆様への恩返しができるよう努力して参ります。引き続きの叱咤とご支援をお願い致します。

第21回女子ジュニア世界選手権

開催期間：2018年7月1日～7月14日
開 催 地：ハンガリー

最終順位

優勝：ハンガリー
2位：ノルウェー
3位：韓国
4位：ロシア
5位：オランダ
6位：デンマーク
7位：フランス
8位：ルーマニア
9位：クロアチア
10位：アイスランド
11位：ブラジル
12位：スウェーデン
13位：ドイツ
14位：日本
15位：スロベニア
16位：モンテネグロ
17位：スペイン
18位：ポルトガル
19位：アンゴラ
20位：チリ
21位：中国
22位：パラグアイ
23位：エジプト

メンバーリスト

役職	名前	所属	
団長	ネメシュ・ローランド	(公財)日本ハンドボール協会	法政大学
監督	楠本　繁生	(公財)日本ハンドボール協会	大阪体育大学
コーチ	新井　翔太	(公財)日本ハンドボール協会	NPO法人名古屋スポーツクラブ
ドクター	清水　隆昌	(公財)日本ハンドボール協会	奈良県立医科大学附属病院
トレーナー	石丸　裕美	(公財)日本ハンドボール協会	Ｔ－Ｆｕｎｃｔｉｏｎ
アナリスト	日比　敦史	(公財)日本ハンドボール協会	筑波大学大学院生

背番号	名前	所属	出身校
3	高木　奈央	大阪体育大学	名経大市邨高等学校
4	辻野　桃佳	大阪体育大学	神戸星城高等学校
26	榎　和奏	大阪体育大学	福岡女子商業高等学校
27	松浦　志織	横浜桐蔭大学	昭和学院高等学校
28	並木　梨紗	東京女子体育大学	富岡東高等学校
29	大松澤　彩夏	東京女子体育大学	聖和学園高等学校
31	鈴木　姫らら	日本体育大学	郡山女子大付属高等学校
32	金城　ありさ	東京女子体育大学	佼成学園女子高等学校
33	安藤　かよこ	東海大学	星城高等学校
34	南　夏津美	大阪体育大学	府立洛北高等学校
35	中山　佳穂	大阪体育大学	夙川学院高等学校
36	相澤　菜月	大阪体育大学	県立水海道第二高等学校
37	舟久保　朱音	武庫川女子大学	四日市商業高等学校
39	笠井　千香子	大阪体育大学	高岡向陵高等学校
40	笠　泉里	大阪体育大学	明光学園高等学校
41	金山　桃歌	プレステージインターナショナルアランマーレ	高岡向陵高等学校
42	尾辻　素乃子	大阪体育大学	明光学園高等学校
51	吉留　有紀	大阪体育大学	県立鹿児島南高等学校


JUNIOR U20
GRUNDFOS
molten
For the real game







試合結果（戦評）

7月2日（月）：予選グループC

ルーマニア　32（15－17、17－13）30　日本

　初戦はルーマニアと対戦。立ち上がり、ルーマニアの力強い1対1でDFラインを割られ、トランジションでマークミスを誘発させられ失点が続いた。また、日本はノーマークのチャンスを作り出すが、再三相手GKに阻まれ、リズムをつかみきれず、早々に7人攻撃を展開する。前半12分、無人ゴールへの失点を含め、2対8とリードを許したところで日本チームのタイムアウト。この後、日本チームは相澤のカットイン、笠井、金城の速攻で作ったノーマークのチャンスをしっかりと決めきり3連取。7人攻撃も機能し始め、徐々に日本チームのペースになっていく。ルーマニアのパワフルなロングで失点を許す場面もあったが、しつこい牽制DFで相手を網にかけ、速攻につなげて得点を重ね、前半24分吉留のサイド、速攻の2連取で13対12と一気に逆転。1点許し同点になるが、再び吉留のサイド、速攻の2連取で差を広げ、17対15と日本が2点リードで前半を折り返す。

　後半に入っても日本の7人攻撃が機能し、後半11分23対18とリードを広げる。ここから日本は退場者やシュートミスが重なり、なかなか差を広げられない。後半18分から無人ゴールへのシュートや力強いロングなどで6連続失点を許し、残り5分で27－29の2点ビハインドになる。金城のサイド、笠井のポストで同点に追いつくが、日本は再び退場者を出してしまい、ルーマニアの攻撃が防げず、30対32で敗戦となった。

7月4日（水）：予選グループC

デンマーク　33（17－9、16－14）23　日本

　2戦目はデンマークと対戦。最初の得点はデンマーク。デンマーク伝統のワイドポジション＋速いパス回しからミドルで得点をあげる。対する日本は、最初から7人攻撃を展開。センター相澤がキレのあるフェイントで相手をノータッチで抜き去り1得点目をあげる。その後、速攻や7人攻撃で中山、相澤、並木が得点をあげ、一進一退の攻防が続く。前半10分5対6から、日本はデンマークの力強いロングを防げず、3連続失点を許す。前半15分5対9となったところで日本はタイムアウトを要求。タイムアウト明け、引き続き日本は7人攻撃を行うが、デンマークはDFシステムを6-0から5-1に変更。日本はうまく攻めきれず、得点が伸びない。対するデンマークは、ロングを確率よく決めきり、17対9とリードを広げて前半を終える。

　後半も日本の7人攻撃に対し、デンマークは5-1を継続。攻撃の導入を変化させた日本はノーマークのチャンスを作っていく。日本ペースになりかけるものの、要所で相手GKにシュートを阻まれ、ペースをつかみきれない。対するデンマークは力強いロングや、歩幅の広いカットインに加え、サイドを要所で決めきり追随を許さない。日本は、途中出場の鈴木の積極的なロング、カットイン、高木のロング、南のポスト、笠のカットインで意地を見せるが、追撃及ばず23対33で敗戦となった。

7月5日（木）：予選グループC

日本　29（17－12、12－13）25　アンゴラ

　3戦目はアンゴラと対戦。開始早々、アンゴラの力強い1対1に押し込まれ、日本はいきなり退場者を出してしまう。7mTを決められ先制点をアンゴラに許す。しかし、2分間を無失点で乗り切り、大松澤の速攻、相澤の鋭いカットインで得た並木の7mT、中山の意表をつくミドルで3連取した日本は、前半5分3対1とリードする。その後、アンゴラのパワフルなランニングシュート等で4対3と差を縮められるが、運動量を活かしたDFで相手のミスを誘い、GK榎の好セーブが続き、日本は速攻での得点を増やし7連取。前半15分11対3とリードを広げる。さらに突き放しにかかりたいところだが、全て

試合結果（戦評）

がうまくいくわけではないのが世界選手権。日本はセット OF や速攻で、ノーマークを含めて立て続けにミスをしてしまい、アンゴラの速攻、パワフルなロングで失点を重ねる。気づけば前半 26 分、13 対 11 と 2 点差まで詰め寄られる。その後、速攻でのノーマークをきっちり決めた日本はリードを広げることに成功し、17 対 12 で前半を終える。

後半立ち上がり、笠井のポスト、相澤のミドル、吉留の速攻、GK 榎の好セーブなどで波に乗った日本は、後半 11 分 24 対 13 と一気にリードを広げる。その後、一進一退の攻防が続き、残り 10 分 28 対 17 と日本はリードを保つ。このまま日本ペースが続くかと思われたが、残り 10 分の間に 4 回もの退場者をだしてしまい、GK を外しての 6 人攻撃でノーマークを作り出すが、再三セーブにあい無人ゴールへのシュートを含め 7 連続失点を喫す。お互いに 1 点ずつを取り合い、最終スコア 29 対 25 で日本チームが今大会初白星をあげた。

7 月 7 日（土）：予選グループ C

日本　34（17 − 14、17 − 20）34　オランダ

4 戦目はオランダと対戦。立ち上がりに日本は相澤のミドルで先制、オランダもクロスプレーからのミドルで 1 点を入れる。その後も日本は、笠井のポスト、相澤、中山のミドル、吉留のポストで得点を重ねていくが、オランダのクイックスタート、二次速攻が防げず、一進一退の攻防が続く。徐々に日本の牽制 DF が機能し始め、相手のミスを誘い、速攻での得点が増えてくる。GK 榎のファインセーブも相まって、10 対 6 と日本がリードしたところでオランダはたまらずタイムアウトを要請。タイムアウト明けも相澤のゲームメイクにより日本のペースは続き、前半 15 分 12 対 6 とこの日最大の 6 点差とする。しかし、意地をみせるオランダは二次速攻で簡単に点をとり、12 対 8 と追い上げる。やや OF が停滞したかに見られた日本は、前半 18 分 7 人攻撃をしかける。これが成功し、金城のサイドで得点する。このままお互いになかなか得点ができない時間が続くが、前半 27 分安藤のポストプレーにより相手選手は 1 人退場。これにより得た 7mT を中山が決めて 17 対 11 とする。退場者がいる 2 分間にリードを広げたい日本であったが、逆に 3 失点してしまい、17 対 14 で前半を終える。

後半立ち上がり、中山がミドル、相澤のカットインで得た 7mT をきっちり決め、19 対 14 とする。この後も相澤のずらしから中山のカットインなどで日本ペースで試合が続くが、退場者をだした間に 3 失点を喫し、後半 12 分 22 対 20 となったところで日本はタイムアウトを要請。タイムアウト後、日本は 7 人攻撃を仕掛けて吉留のサイドで加点するが、オランダのクイックスタートによりすぐさま 1 点を返される。この後も、日本は着実に得点を重ねるが、その度にクイックスタートで得点を返され、一進一退の攻防が続く。後半 23 分、日本は退場者をだしてしまい、この間に 2 失点してしまい、29 対 29 とゲームは振り出しに。しかし、この日好調の中山がすぐさま取り返し、30 対 29 とする。オランダも負けじとミドルを決めきり、再び取って取られての繰り返しとなる。後半残り 1 分 32 対 33 とリードを許すが、試合終了残り 30 秒、並木が 7mT を獲得、それを中山が決めて 33 対 33 の同点に。ここでオランダはタイムアウトを要請。なんとか守りきり同点で終わらせたい日本だったが、残り 6 秒、オランダのロングが決まり 33 対 34 に。万事休すかと思われたが、日本はクイックスタートを仕掛ける。試合終了直前、相澤の 13m ロングがゴールネットを揺らし、最終スコア 34 対 34 の同点で試合を終えた。

7 月 8 日（日）：予選グループ C

日本　36（19 − 13、17 − 7）20　パラグアイ

予選リーグ最終戦は初出場のパラグアイと対戦。立ち上がり日本は DF から速攻で得点を重ね、前半 11 分 7 対 2 と好調な滑り出しをみせる。しかし、パラグアイの小気味良いフェイントやタイミングを外

試合結果（戦評）

したミドルに得点を許し、一進一退の攻防が続き、前半21分の時点で12対8。再びGK榎のセーブを含めDFから速攻で流れをつかむと6連取で一気に突き放し、26分には18対8とする。さらにリードを広げたい日本であったが、退場者を出すなどして流れはパラグアイに。流れを変えたい日本はラストワンプレーで7人攻撃を選択するが、ミスから無人ゴールへ放り込まれ19対13となってしまい、後味の悪さが残る前半となった。

　後半立ち上がり、日本の武器であるDFから速攻で得点を重ねた日本は、6連取で突き放しに成功し、後半6分で25対13とリードを広げる。その後、途中出場のメンバーが躍動し、リードを広げていく。終わってみればコートプレーヤー全員得点という快挙で試合を終えた。この勝利により、決勝トーナメント進出が決定。決勝トーナメントでも、DFから速攻という日本の武器を前面に出しきり戦っていきたい。

7月10（火）：エイトファイナル

フランス　29（14－13、15－12）25　日本

　決勝トーナメント1回戦はヨーロッパ選手権優勝のフランスと対戦。立ち上がり、持ち味のフットワーク力でDFから速攻を支えてきた吉留が相手選手と接触し足首を負傷。フランスの力強いプレーを前に前半10分3対7と圧倒される。その後、フランスの力強さに対応してきた日本は、徐々に強みであるDFから速攻で得点していき、日本らしさがでてくる。この日力強いプレーを見せる並木、連日の強打が光る中山らの得点により前半29分13対13の同点に追いつき、ついに試合は振り出しに。フランスのラストプレー、このまま同点で終えたい日本だったが、パワフルなシュートを放つ左腕Blonbouに得点を許し1点ビハインドで後半戦へ。

　後半立ち上がり、相手の力強いプレーに連続失点を許し、じわじわと差を広げられ、後半8分14対19に。なんとか食らいつきたい日本は、7人攻撃を選択。これが的中し、安藤、中山、並木の得点で後半15分20対21にまで詰め寄る。一気に逆転にまでもっていきたい日本だったが、力強く、かつ冷静なプレーをするフランスに王者の貫禄を見せつけられ、力一歩及ばず25対29で敗戦となった。

7月11日（水）：13位決定戦

ドイツ　23（11－14、12－8）22　日本

女子ジュニア世界選手権にレフェリーとして参加して

本田 昭太・田淵 元雄

2018年7月1日より、ハンガリーのデブレツェンにおいて開催された、女子ジュニア世界選手権にレフェリーとして参加しました。今回で21回目を数える本大会にレフェリーとして携わることができたことを誇りに思い、この経験を、日本でハンドボールに関わる方々に還元していければと思います。

今回新たに取り入れられたのは、トレーニングコーチによるレフェリーに対する事前指導と大会期間中のトレーニングサポートでした。2か月前からレフェリーにコアトレーニングやシャトルランなどのトレーニングメニューが課され、大会までに万全のコンディションを作り上げることを要求されました。これまではこのような国際大会前に、個人でどのようにコンディションを整えていけばよいか、迷うこともありましたが、トレーニングコーチがつくことによって、どの程度の運動をどのくらいの期間行えばよいか、明確な目標が見えたことは、トレーニングをしていく上でとても助かりました。日本でのトレーニングを終え、現地に到着したのは大会2日前でした。直前に行われたトレーニングもまた、コアトレーニングや公園の遊具を使ったインターバルトレーニングでした。トレーニングと言えば器具を使うものがイメージされると思いますが、今回のトレーニングコーチによる指導はコアトレーニングがメインになっていました。ハードなゲームに耐えうる身体をコアから鍛えることをトレーニングコーチは求めていたと思います。





今大会で、レフェリングを通して感じたことは、ハンドボールのプレーに対するレフェリーの評価が変化してきていることです。イエローカードの位置付けが、従来の「罰則」という感覚よりは、今まで以上に、より「情報」として選手に与えられているように感じました。選手にレフェリーの意図が正しく通じれば、イエローカードはすべて使い切る必要など無いのだと、改めて肌で感じさせられました。また、2分間退場にしても、プレーの力強さ・激しさよりは、不正な位置からの接触に対して注意を払いながらレフェリングをするように指導がありました。レフェリーミーティングで使用されたビデオクリップの項目にも、2分間退場のシーンが多く取り上げられていたことからも、ディフェンスの位置取りの評価に重きを置いていることが感じ取れました。

昨今のハンドボールにおけるゲーム展開の特徴として、スピーディーになったこと、激しい身体接触を伴うことが挙げられます。これらの変化に対応できるように、レフェリーには日頃から、きちんと試合に向けてトレーニングを積むことが求められています。また、選手同士の位置関係を適切に見分けられるようなアイトレーニングも適切に取り入れ、ハードな展開にも耐えうる判断力・決断力を身に付けることが必要になってきます。これからの日本のハンドボール界においても、これらのことが「常識」になるよう、サポートしていきたいと思います。最後になりましたが、今回、このような機会を得られたことに、心から感謝申し上げます。





過去の大会結果

回数	開催年	開催地	参加国	優勝	2位	3位	日本
1	1977	ルーマニア	14	ユーゴスラビア	ソ連	ルーマニア	-
2	1979	ユーゴスラビア	13	ソ連	西ドイツ	ユーゴスラビア	10位
3	1981	カナダ	11	ソ連	ユーゴスラビア	西ドイツ	-
4	1983	フランス	16	ソ連	西ドイツ	韓国	15位
5	1985	韓国	15	ソ連	韓国	ポーランド	12位
6	1987	デンマーク	15	ソ連	デンマーク	西ドイツ	15位
7	1989	ナイジェリア	15	ソ連	韓国	ブルガリア	10位
8	1991	フランス	16	ソ連	韓国	デンマーク	13位
9	1993	ブルガリア	16	ロシア	ブルガリア	韓国	12位
10	1995	ブラジル	20	ルーマニア	デンマーク	ノルウェー	12位
11	1997	コートジボアール	17	デンマーク	ロシア	ルーマニア	8位
12	1999	中国	20	ルーマニア	リトアニア	デンマーク	19位
13	2001	ハンガリー	20	ロシア	ハンガリー	ドイツ	20位
14	2003	マケドニア	20	ロシア	ハンガリー	ノルウェー	17位
15	2005	チェコ	20	ロシア	ノルウェー	韓国	10位
16	2008	マケドニア	20	ドイツ	デンマーク	韓国	14位
17	2010	韓国	24	ノルウェー	ロシア	モンテネグロ	16位
18	2012	チェコ	24	スウェーデン	フランス	ハンガリー	21位
19	2014	クロアチア	24	韓国	ロシア	デンマーク	17位
20	2016	モスクワ	24	デンマーク	ロシア	ルーマニア	15位
21	2018	ハンガリー	23	ハンガリー	ノルウェー	韓国	14位

第16回 男子ジュニアアジア選手権

開催期間：2018 年 7 月 16 日～ 7 月 26 日
開 催 地：オマーン・サラーラ

最終順位

優勝：韓国
2位：日本
3位：バーレーン
4位：サウジアラビア
5位：イラン
6位：イラク
7位：カタール
8位：オマーン
9位：中国
10 位：チャイニーズタイペイ
11 位：インド
12 位：レバノン
13 位：シリア
14 位：イエメン

メンバーリスト

役職	名前	所属	
団長	田口　隆	(公財)日本ハンドボール協会	
監督	吉村　晃	(公財)日本ハンドボール協会	豊田合成株式会社
コーチ	船木　浩斗	(公財)日本ハンドボール協会	中京大学
GK コーチ	比嘉　薫	(公財)日本ハンドボール協会	山形県立北村山高等学校
ドクター	森實　岳史	(公財)日本ハンドボール協会	国民健康保険久万高原町立病院
トレーナー	水野　賢太	(公財)日本ハンドボール協会	ずのアスリートオフィス
アナリスト	市村　志朗	(公財)日本ハンドボール協会	東京理科大学

背番号	名前	所属	出身校
1	平尾　克己	筑波大学	近江兄弟社
2	髙野　颯太	筑波大学	浦和学院高校
3	末岡　拓美	福岡大学	瓊浦高校
4	阿部　奎太	国士舘大学	学法石川高校
7	徳田　廉之介	筑波大学	岩国工業高校
9	村木　幸輝	関西学院大学	総社高校
12	堀田　陽大	大阪体育大学	大阪体育大学浪商高校
13	矢野　世人	筑波大学	大阪体育大学浪商高校
15	櫻井　睦哉	明治大学	藤代紫水高校
16	中村　光	日本体育大学	藤代紫水高校
17	朝野　翔一朗	筑波大学	氷見高校
18	西　遼太	法政大学	法政二高校
20	山本　千尋	立教大学	浦和学院高校
21	中村　翼	中央大学	北陸高校
25	川﨑　駿	日本大学	北陸高校
27	大杉　拓巳	HONDA	四日市工業高校
28	Kai Klampt	GC Amlcltla Zürlch(SZE)	Mathematics and Natural Sciences High School Raemibuehl-Zurich
29	磯田　健太	関西福祉科学大学	大阪偕星学園高校

報　告

監督　吉村　晃　（公財）日本ハンドボール協会・豊田合成株式会社

　この度はU21男子日本代表の活動に多大なるご理解、ご協力頂き心より感謝申し上げます。

　私にとって今回で3回目となるU21アジア選手権であり、国内大会との違いを理解し、選手たちのユースカテゴリ時代に築き上げたものを更にブラッシュアップするには、今まで以上に「スポーツ科学」を駆使した強化戦略の立案が重要であると感じました。

　また同時に開催地の環境・対戦相手とのパワーバランスを加味した大会戦略を立て、最後に1試合単位のゲーム戦略を決めていくビジョンを描きました。

　強化戦略では非線形（波状）の戦術的ピリオダイゼーションを採用し、それを補足する形で体力・技術・心理面のベースアップに努めました。

　はじめに過去2大会の経験から具体的なプレーモデルを5つ挙げました

「攻撃回数40回（22-21で競り勝つ）」
「アジアNO.1の接触強度・頻度を誇るディフェンス（2分守り抜く）」
「ターンノーバーから人数をかけた1次速攻（4秒でフィニッシュ）」
「ボールポゼッションを最大限生かした遅攻（2分）」
「アジアNo.1のリトリート（バックチェック［3秒で6人全員帰陣］）」

　強化合宿（ANTC利用）では上記プレーモデルに紐づく副々原則（個人戦術）に他競技（ラグビー・陸上）のエッセンスを取り入れ、全てのトレーニングセッションをポジション別にし、間欠性持久力の向上がなされるようサーキット化しました。従来あるチーム全員でのトレーニングではなく、各ポジションで時間をずらしてセッションを行うことでトレーニングスケールを細分化し、選手のプレー原則に対する効率的な適応を促しました。全てのトレーニングセッションで重要視される「身体接触時の運動量」は「質量×速度」のため、選手の体重を適切に重くし、静止状態からの移動スピードを上げる取組みを継続して行いました。また、従来の国内プレーイメージを超える接触を選手に求めたため、ラグビー同様各トレーニングユニットにタックルバッグを出来る限り多く使用し、激しく接触することに対しての適応を試みました。それを2分単位で持続、またはその後直ちに強烈な20mスプリント（速攻・リトリート）を繰り出す全身持久力を獲得するため、常に心肺機能に高負荷をかけた状態でトレーニングしました。副原則（グループ戦術）も上記同様ポジション別に行い、試合で起こる特定の状況でチームの約束事に則り、適切にプレーするための反復をしました。それぞれのトレーニングセッションは心拍計（ポラール）によって強度管理され、1日5回のセッション（メイン：3つ・サブ：2つ）を成立させるため、終了直後のアイスバス・30分以内の1800kcal前後の栄養摂取（筋グリコーゲンの貯蔵）などコンディションのリカバリーを徹底的に行いました。各強化合宿の間（1ヶ月程度）では選手自宅でのコンディション管理状況（シングルレッグスクワット、3食）を動画や写真で毎日スタッフへ送付させ、合宿時にフィードバック（トレーナー・栄養士）を行い、進捗管理をすると共に合宿開始時のコンディション低下を防ぐ試みをしました。

　選手交代・退場によって起こりうる状況などの主原則（チーム戦術）はトレーニングマッチで反復しました。実戦形式でのパフォーマンスを支える備品として、マウスガードとプロテクターパッド付きのインナーを全選手に着用させた状態でU21カタール代表・順天堂大学様と行い、大会で使用する全ての攻撃・防御戦術を求める強度で行いました。大会開始1週間前からはトレーニング強度を調節し（テーパリング）、心身共に最適な状態を作り出し開催地へ4日前に現地入りし環境適応を行いました。試合会場のあるサラーラ（オマーン南西部）は非常に湿気が高く（90%越え）スタミナの消費が激しく、フロアがとても滑る

傾向がありました。試合日程も休養日１日を挟み１次リーグ・２次リーグ各３連戦、その後ファイナル４（休養日あり）となっており、最初の１週間が非常にハードでした。よって大会戦略として

「頻繁な選手交代（30～40分/人）」
「攻撃時、強く踏み込むステップ使用よりも、パスを回してスペースに走りこむ」
「8試合戦うことをイメージし、1試合ごとにリスクを冒していく」
　ことを重視しました。

　上記を踏まえ1試合単位のゲーム戦略は
「前半15～20分：試合の主導権を握りタイムアウトでメンバーチェンジ」
「前半20～30分：ボールポゼッションを高めて終了」
「後半0～5分：連続失点無し」
「後半5～20分：リトリート（バックチェック）意識最大」
「後半20～30分：再びボールポゼッションを高めて逃げ切る」
　ことをすべての選手に理解させました。

　メンバーチェンジ行う選手や7mT時のスローワー・GKには、予めその役割を伝え心理的な準備を促しました。連戦を切り抜ける鍵となったのが「ハーフタイム（15分間）」と「分析班（アナリスト）」です。ハーフタイムでは枯渇した水分・エネルギー補給のためOS1・栄養ゼリーなどを摂取し、前半でプレー強度の高かった選手はロッカールームに事前準備したアイスバスに入浴させ（2分）、下半身の深部体温を適正化させて後半のパフォーマンス低下を軽減させました。また各試合前には対戦チームの選手別に映像がまとめられており、それを選手がスマートフォンなどのデバイスで共有することで、1対1の局面で心理的に優位に立てることができました。

　結果として両予選リーグとも安定したパフォーマンスで切り抜け、ファイナル4進出を果たしました。

　準決勝以降は主力選手の出場時間を45～50分程度に引き上げてチームのパフォーマンスレベルを試合開始から高い水準に設定して臨みました。試合開始から展開をコントロールし、最終的に過去最高となる決勝進出を果たすことができました。しかし背反として主力選手に身体的ダメージを多く出してしまい、決勝をチームのベストコンディションで臨むことが難しくなってしまいました。

　決勝戦は厳しい状況でしたが持てる全ての力を出し切り、優位に試合を進めましたが、延長戦の末韓国に敗れ、2位となってしまいました。

　最後は悔しい幕切れとなりましたが、ここで得た成果・課題は来年の世界選手権（スペイン）へ向けた強化材料としてポジティブに捉えていこうと思います。

　昨年の12月から約40日間共に過ごした選手・スタッフ、強化活動に協力頂いた所属先・ANTC関係者、またハンドボール協会事務局・強化本部・情報科学委員会の皆様に深く感謝申し上げます。

戦　評

7月18日（水）：予選ラウンド

韓国　27（14－8、13－15）23　日本

左ウイングから、矢野、阿部、末岡、徳田、Kai、ピボットは髙野、GK 堀田の先発メンバーでスローオフ。日本は先制機の 7mT とブレークスルーを GK に阻まれたが、相手もノーマークシュートを外すなど、立ち上がりは両チームとも硬さが見られた。先制点は 3 分過ぎ、DF から速攻に出た大杉、更に末岡のシュートが立て続けに決まり、ゲームは動き出す。両チーム共に GK のファインセーブと、攻撃時のテクニカルミスにより速攻の攻防となる。8 分に早々とチームタイムアウトを請求した日本は、直後に 3 対 2 としたものの、4 連続失点で逆転され、3 対 6 となった。その後も徳田のシュートなどで 20 分過ぎに 7 対 9 まで盛り返すものの、再びテクニカルミスや退場などで流れを引き寄せきれず、5 連続失点により、8 対 14 で前半を折り返した。

後半は、村木をセンターに、右ウイングに櫻井を起用して反撃を開始した。前半同様に両チームともにボールコントロールミスが続き、ターンオーバーからの点の取り合いになった。セットオフェンスで分のある日本は、村木の芸術的なパスから、髙野や大杉のライン際での粘りからのピボットシュートなどで 3 度の連続得点を挙げた。後半 16 分には 17 対 20、後半 24 分には 20 対 22 まで迫り、相手にタイムアウトをとらせるまでの接戦に持ち込んだ。しかし、両チームともボールがスリップして保持できない状態が何回もあり、GK ファインセーブの中で、確実に得点に結び付けた韓国が 27 対 23 で勝利した。結果、日本はグループ 2 位で二次予選に進出となった。

予選ラウンド結果【Group A】

順位		KOR	JPN	CHN	LIB	勝	分	敗	総得点	総失点	得失点差	勝点
1.	韓国		27 ○ 23	32 ○ 27	45 ○ 31	3	0	0	104	81	23	6
2.	**日本**	23 ● 27		22 ○ 15	34 ○ 12	2	0	1	79	54	25	4
3.	中国	27 ● 32	15 ● 22		33 ○ 18	1	0	2	75	72	3	2
4.	レバノン	31 ● 45	12 ● 34	18 ● 33		0	0	3	61	112	-51	0

7月20日（金）：メインラウンド

日本　19（9－5、10－14）19　イラン

メインラウンド初戦の相手は、予選ラウンドグループ D 1 位のイラン。なんとしても勝利を手にしたい日本の先発メンバーは、左ウイングから矢野、阿部、末岡、徳田、櫻井、髙野、中村（光）。開始 4 分 41 秒相手に先制点を許すも、試合序盤は髙野と大杉を中心とした日本の DF が機能し、日本ペースでゲームが進む。13 分 10 秒、4 対 1 と日本が 3 点リードしたところでイランはチームタイムアウトを請求し立て直しを図るが、流れは大きく変わらず、9 対 5 と日本リードで前半が終了。

後半に入っても日本の DF は機能した。また、OF においては末岡の巧みなパスワークや川崎の突破を起点として、ノーマークシュートの場面は非常に多く作ることができていた。しかし、韓国戦と同様、確実に決めておきたいシュートをことごとく相手 GK に止められ、20 分 50 秒には 15 対 15 とイランに追いつかれてしまう。さらに、2 人の退場者が出た間に連続失点を許し、27 分 20 秒には 16 対 19 と 3 点のリードを許す。ここまでかと思われたが、相手にオールコートマンツーマンを仕掛けてボールを奪う策が的中し、残り 1 分で矢野が速攻で 3 連取し、19 対 19 の同点で試合が終了した。シュートの精度に課題の残る試合となったが、最後まで勝利を諦めなかった選手たちの姿は誇らしいものであった。

7月21日（土）：メインラウンド

日本　26（16－9、10－14）23　サウジアラビア

メインラウンド 2 戦目の相手は、予選ラウンドグループ C2 位のサウジアラビア。初戦を引き分けたため、今

戦　評

日は勝ち点2が欲しい日本の先発メンバーは、左ウイングから矢野、阿部、末岡、徳田、櫻井、高野、中村（光）。開始6分間で末岡、高野、末岡と3連続得点し、序盤から波に乗る日本。DFにおいても、指を負傷した大杉に代わって入った磯田が必死に体を張って相手のエースを止め、GK中村（光）も素晴らしいセーブを連発。前半は終始日本ペースで試合が進み、16対9で終了。

後半に入り、サウジアラビアは7人攻撃を仕掛け、日本のDFラインを崩しにかかる。日本はなかなか対応できず、開始2分から6分までの間に3連続失点を許し、17対13の4点差となる。しかし、早めのチームタイムアウトで落ち着きを取り戻した日本は、矢野のサイド、徳田のブレイクスルーなどで確実に得点を重ね、12分には21対15の6点差とする。その後もゆっくりとしたテンポで攻撃を展開する日本が優勢に試合を進める。終盤に相手の速攻を止めることができず4連続失点を許し、1点差まで詰め寄られる場面もあったが、最終的に26対23で日本が勝利した。明日はメインラウンド3戦目となるカタールとの試合。なんとしても勝利して、準決勝に駒を進めたいところ。

7月22日（月）：メインラウンド

日本　23（12－10、11－7）17　カタール

メインラウンド3戦目の相手は、地力がありながら今大会なかなか調子の上がらないカタール。両チームともに準決勝進出に向けて絶対に落とせない試合。日本は、左ウイングから矢野、阿部、末岡、徳田、櫻井、高野、中村（光）のスターティングメンバー。前半の序盤はお互いにDFが機能せず、開始10分で7対7と点数の取り合いとなる。しかし、朝野を投入し6-0から5-1DFに切り替えた後から、日本は失点を抑えることに成功し12対10と日本リードで前半が終了。

後半開始早々、日本はKaiのサイド、村木のミドル、高野のポストで3連取してリードを5点に広げる。その後も末岡、大杉がカタールのエースGacevicの後半の得点を1点に抑え、日本のペースで試合が進む。終盤には2度にわたる7mTのピンチを迎えたが、いずれも平尾がシュートを阻止。終始相手に流れを渡さなかった日本が23対17で勝利した。明後日の準決勝の相手はバーレーン。全員の力を合わせて勝利し、世界選手権の切符を手にしたい。

メインラウンド結果【グループ2】

順位		JPN	KSA	IRI	QAT	勝	分	敗	総得点	総失点	得失点差	勝点
1.	日本		26〇23	19△19	23〇17	2	1	0	68	59	9	5
2.	サウジアラビア	23●26		30〇24	19〇17	2	0	1	72	67	5	4
3.	イラン	19△19	24●30		26△26	0	2	1	69	75	-6	2
4.	カタール	17●23	17●19	26△26		0	1	2	60	68	-8	1

7月24日（火）：準決勝

日本　20（13－9、7－8）17　バーレーン

準決勝の相手はバーレーン。予選ラウンドではサウジアラビアに勝利、メインラウンドでも韓国を苦しめたチーム。日本はメインラウンドから変わらず、矢野、阿部、末岡、徳田、櫻井、高野、中村（光）のスターティングメンバー。徳田の2連取で試合がスタートすると、前半は日本のペース。攻撃では、相手のDFラインをゆさぶるパスワークから、末岡のブレイクスルーや櫻井のサイドなどで得点を重ねていく。また防御では、バーレーンのエースNO.89ALの突破を2人がかりで阻止するなど、開始20分までの失点を5点に抑えることに成功し、13対9と日本リードで前半終了。

後半開始直後、相手に2連続得点を許し、13対11の2点差に追い上げられるが、日本は慌てずに試合を進める。

戦　評

後半からセンターを任された村木と川崎のゲームメイクは落ち着いていた。さらに、ディフェンダー陣が長い時間守り、相手の苦しい体勢でのディスタンスやブレイクスルーを中村（光）がしっかりセーブするなど、ほとんどの時間帯で試合のペースを握り続けた日本が 20 対 17 で勝利し、2 大会ぶりの世界選手権への切符を手にした。決勝の相手は、予選ラウンドで敗れている韓国。宿敵に勝利し、なんとしてでも優勝の 2 文字を手にしたい。

7 月 26 日（木）：決勝

韓国　27（12 − 9、10 − 13、2 − 2、3 − 1）25　日本

　決勝の相手は、日本が予選ラウンドで 1 度負けており、今大会無敗の韓国。アジアジュニア選手権初優勝を目指す日本のスターティングメンバーは、矢野、末岡、川崎、徳田、櫻井、高野、中村（光）。日本が前半のスタートから仕掛けた 7 人攻撃が功を奏し、末岡、高野のポストで 2 連取する。波に乗りかけた日本だったが、韓国 DF が徐々に 7 人攻撃に対応し、突き放すことができない。19 分過ぎに 7 対 8 と逆転を許すと、その後、韓国のセンター KANG に 3 連続得点を許すなど、9 対 12 で前半を終了。

　後半スタートは日本のペース。開始 1 分 25 秒､川崎のミドルを皮切りに 4 連取し､13 対 12 と逆転に成功する。しかし、その後はお互いに取ったら取り返すを繰り返し、1、2 点差の攻防が続き、22 対 22 の同点で後半が終了。延長戦に向けて、攻撃、防御ともにチームとして徹底するべきことを確認した日本だったが、ミスが続いたことでなかなか得点を取ることができず、25 対 27 の韓国勝利で試合終了。決勝は悔しい結果となったが、来年の世界選手権に向けて、チームの成長が見えた大会だった。

過去の大会結果

回	会期	会場	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位	7 位	8 位	9 位	10 位	11 位	12 位	13 位	14 位
1	1988	シリア・ダマスカス	韓国	クエート	シリア	タイペイ	カタール	UAE	日本	パレスチナ	イラン					
2	1990	イラン・テヘラン	中国	韓国	シリア	日本	イラン	タイペイ	カタール	インド						
3	1992	中国・北京	韓国	クエート	日本	タイペイ	中国	カタール								
4	1994	シリア・ハマー	カタール	バーレーン	サウジアラビア	韓国	日本	UAE	シリア	クエート	中国					
5	1996	UAE・ドバイ	UAE	サウジアラビア	カタール	韓国	バーレーン	日本	オマーン	イラン	中国					
6	1998	バーレーン・マナーマ	バーレーン	サウジアラビア	クエート	中国	韓国	オマーン	タイペイ	UAE	カタール	日本				
7	2000	イラン・マシュハド	クウェート	カタール	韓国	バーレーン	イラン	タイペイ	日本	中国	オマーン	インド	マカオ			
8	2002	タイ・バンコク	クウェート	カタール	韓国	UAE	日本	タイペイ	中国	タイ						
9	2004	インド・ハイデラバード	クウェート	韓国	イラン	日本	カタール	オマーン	UAE	タイペイ	中国	インド	バングラディッシュ			
10	2006	日本・広島	クウェート	韓国	サウジアラビア	中国	日本	イラン	カタール	インド	タイペイ	マカオ	香港			
11	2008	ヨルダン・アンマン	クウェート	イラン	カタール	韓国	ヨルダン	サウジアラビア	バーレーン	日本	中国	UAE	香港	インド	イラク	
12	2010	イラン・テヘラン	カタール	韓国	イラン	UAE	日本	バーレーン	シリア							
13	2012	カタール・ドーハ	カタール	韓国	クエート	サウジアラビア	日本	イラン	バーレーン	UAE	タイペイ	イラク	香港	ウズベキスタン	レバノン	マカオ
14	2014	イラン・タブリーズ	カタール	韓国	日本	イラン	サウジアラビア	クエート	シリア	イラク	バーレーン	ウズベキスタン	オマーン			
15	2016	ヨルダン・アンマン	カタール	サウジアラビア	韓国	日本	イラク	バーレーン	イラン	ヨルダン	ウズベキスタン	中国	インド	パレスチナ		
16	2018	オマーン	韓国	日本	バーレーン	サウジアラビア	イラン	イラク	カタール	オマーン	中国	チャイニーズタイペイ	インド	レバノン	シリア	イエーメン

高松宮記念杯 第69回 全日本高校選手権大会

開催期間：2018年7月27日～8月1日
開 催 地：三重県・津市・鈴鹿市
会　　場：サオリーナ（津市産業・スポーツセンター）、三重県総合文化センター、津市安濃中央総合公園内体育館、三重県立津高校体育館、三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿体育館

最終順位

【男子】
優　勝：県立氷見高等学校（富山県）
準優勝：県立藤代紫水高等学校（茨城県）
３　位：北陸高等学校（福井県）
　　　　駿台甲府高等学校（山梨県）

【女子】
優　勝：佼成学園女子高等学校（東京都）
準優勝：県立浦添商業高等学校（沖縄県）
３　位：県立不来方高等学校（岩手県）
　　　　明光学園高等学校（福岡県）





「2018 彩る感動 東海総体」を終えて

三重県高等学校体育連盟ハンドボール専門部委員長
寺崎 浩一

はじめに、この度の平成30年西日本豪雨災害において、犠牲になられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、ご遺族と被災された方々に心からお見舞いを申し上げ、被災地の1日も早い復旧をお祈り申し上げます。

「平成30年度全国高等学校総合体育大会 高松宮記念杯 第69回全日本高等学校ハンドボール選手権大会」開催にあたり、ご支援、ご協力をいただいた皆様に感謝を申し上げます。

本年度のインターハイは「翔べ 誰よりも高く 東海の空へ」の大会スローガンのもと、愛知・静岡・岐阜・三重の東海4県で開催されました。ハンドボール競技は、津市産業・スポーツセンター“サオリーナ”をメイン会場として、津市・鈴鹿市の4会場6コートを使用し、7月26日の開会式から8月1日の決勝戦・閉会式までの開催となりました。

大会期間中に鈴鹿サーキットで日本最大のオートバイレースの「8時間耐久」が行われていたことで、会場周辺に宿泊可能な施設が少なく、出場チームの皆さんには会場から離れた地域での宿泊をお願いすることになりました。また、大会3日目には、台風12号の影響で日程の変更を余儀なくされるなど、多大なご迷惑をおかけしました。

各会場に関しては、全国大会にふさわしい会場を提供することを目標に準備を進めてまいりました。空調設備が完備されていない2会場には、実行委員会の協力のもと仮設空調を設置することができました。平成29年秋にオープンしたメイン会場のサオリーナでは、インターハイ開催までの約半年間、県内大会・東海大会を開催し実績を積み重ねながら、スムーズな大会運営を実現できるよう試行錯誤を繰り返しました。

競技運営については、４年前の神奈川インターハイから毎年先催各県を視察させていただき参考としました。開催３年前には各係の役割を確認し、TDや戦評係などの県内役員の研修を進めると同時に、２年前からオフィシャル補助を行う県内高校生対象の講習会を定期的に行い、万全の準備をととのえてきました。しかし、東京オリンピックを控え、競技運営の詳細が大きく変更されたことへの対応が遅れ、特にランニングスコアが再導入されたことやパソコンが必要となったことで、十分な対応ができず関係各所にはご迷惑をおかけいたしました。

開会式は三重県総合文化センター中ホールにて行い、選手の健康管理面や会場の規模の関係もあり一部選手のみの参加となりました。開会式後には来年熊本で開催される2019女子ハンドボール世界選手権のPRとしてくまモンが参加し、









会場を沸かせてくれました。

競技第１日目７月 27 日からの試合では、各会場で白熱した試合が展開され、大いに盛り上がりました。サオリーナ会場では、三重県代表四日市工業・四日市商業・暁の３校が出場し、地元高校生の大きな声援を受け、スポーツの杜鈴鹿会場では、初出場となったいなべ総合学園が、惜しくも敗れはしましたが力を出し切り戦い抜きました。大会全体を通し、延長戦で決した試合が 11 試合あり、そのうち３試合は 7mTC で決するなど、僅差で勝敗が決する緊張感の続く素晴らしいゲームが続出しました。

最終日には NHK BS 放送での生中継の中、サオリーナメインアリーナで男女決勝戦が行われました。女子は、春の全国選抜大会の雪辱を果たし第１シードの大分を破って決勝に進出した佼成学園女子と、激戦区沖縄を制した浦添商業との対戦となりました。圧倒的なディフェンスとＧＫが要所でビッグセーブを連発した佼成学園女子が、体格差を跳ね返す運動量でコートを駆け、しぶとく追いあげる浦添商業をおさえ、見事にインターハイ連覇を成し遂げました。男子は、決勝まで危なげなく勝ち進んだ氷見と、３年ぶりの優勝を狙う藤代紫水との対決となりました。後半３分過ぎから一気にスパートをかけた氷見が食い下がる藤代紫水を引き離し、圧倒的な力を見せつけ春に続き２冠に輝きました。男女ともハイレベルなプレーの連続で、観客も大いに盛り上がりました。

最後に、多大なるご協力、ご指導を頂きました日本ハンドボール協会、全国高体連ハンドボール専門部、三重県ハンドボール協会の皆様に感謝を申し上げるとともに、お世話になりました審判員・TD の皆様、朝早くから夜遅くまで、率先して役を担っていただいたきました大会役員の皆様、おもてなしの心をもって、笑顔で一生懸命自分の役割を果たしてくれた高校生補助員の皆さん、準備段階から常に選手ファーストを念頭に共に働いてくださいました津市実行委員会・鈴鹿市実行委員会の皆様にあらためて心より感謝を申し上げます。



男子優勝：氷見高等学校（富山県）

富山県立氷見高等学校男子ハンドボール部キャプテン　**安平 光佑**



幼い頃からの夢であった「インターハイ優勝」が現実のこととなり、言葉ではうまく伝えれませんが、大きな満足感があります。小さい頃から、ハンドボールが上達するために、技術を教えて下さった指導者の方々、ハンドボールを楽しめる場を作って下さった協会や学校はじめ、周囲の方々には、感謝の気持ちでいっぱいです。

中でも、大好きなハンドボールを思い切りできるように支えてくれた家族には頭が上がりません。私にとって、父は、自らハンドボールを勉強して、一緒に挑戦し、教え、リードしてくれた特別な存在です。小さい頃からヨーロッパのハンドボールを映像で観て、真似できるプレーを見つけ、近くの体育館で自主練習を行い、その場で多くの技能を身につけることができました。今から思えば、その幼い時の基本練習が、ハンドボール技能を上積みする基盤となっていると思います。仲間は、かけがえのない宝物です。仲間と協力したり、衝突したりしながら、心の奥底で互いに気持ちが通じるようになることが、コンビネーションの基盤となっています。そんな仲間とハンドボールができる幸せは何事にも代えがたいものです。

「ハンドボールのまち氷見市」で生まれ、本当に多くの方々の支えで大好きなハンドボールがやれてきました。素晴らしい体育館、大会、指導して下さる方、環境の全てがどこにも負けません。高校に入学してからも、コートの上のハンドボールを指導して下さる先生方、頼りになるコーチ、OB の方々、フィジカルトレーニングを指導して下さるトレーナーの先生、怪我やコンディショニングを一手に引き受けて下さるメディカルトレーナーの先生、身体作りやコンディショニングの基盤となる栄養について指導下さるスポーツ栄養士の先生と、氷見高校にはハンドボールが強くなる、上手くなる環境が全て整っています。

そんな環境の中、「自分で自分に気付く」を課題にしていつも取り組んできました。「楽しいハンドボール」を目指して、つらいことも笑いながら頑張ってきました。そのチームの雰囲気が春夏連覇という結果に繋がったと信じています。これからも大好きなハンドボールを思い切り楽しんで、さらに進化し続けていきたいと考えています。身体が小さくても、しっかりとした技術を身につけ、少しでも通用する選手へと成長したいと思います。この仲間とハンドボールができる時間も少なくなってきました。その時間を大切に過ごして行きたいです。

最後になりましたが、素晴らしい施設で、最高の大会を運営して下さった地元三重県の方々をはじめとする多くの関係の皆様方に深く感謝し、お礼を申し述べたいと思います。本当にありがとうございました。



女子優勝：佼成学園女子高等学校（東京都）

「完全燃焼〜後悔だけはしない〜」で臨んだインターハイ

佼成学園女子高等学校ハンドボール部 部長　村井 智美

平成30年度全国総合体育大会では、お陰さまで優勝することが出来ました。３月の全国選抜大会では、優勝することを目標に毎日練習に取り組んできました。しかし、自分たちの力を発揮することが出来ず初戦敗退という悔しい結果となりました。そこから私たちは毎日、環境を整え、身体を整え、心を整え、インターハイでの日本一に向けて新しいスタートを切りました。インターハイまでの４カ月間は、決して楽なものではなく、様々な壁にぶつかりました。３年生同士でうまく本音で話し合うことが出来ず、チームがバラバラになってしまうことも何度もあり、その度にミーティングを行い、日本一になる意味を確認し合いました。チームで「日本一になる」という思いと、一人一人が日本一に対する思いを胸に抱えながら、今回のインターハイに臨みました。

特に苦しかったのは、３回戦で対戦した大分高校との一戦です。春の選抜で負けたということもありリベンジをかけての一戦でした。連続得点をしてリードすると気を抜いてしまい、また追いつかれてしまうという展開でした。一進一退のゲームが続き延長戦にまで持ち込みましたが、最後は自分たちの力を出し切り、勝つことが出来ました。

決勝戦では浦添商業高校との対戦となりました。３年生にとっては佼成女子として戦う最後の試合になります。私たちは「完全燃焼〜後悔だけはしない〜」というテーマを決め、試合に挑みました。決勝戦という大舞台で緊張もあり、なかなか力を出せず、チームがバラバラになってしまう時間帯もありました。何度もピンチがありましたが、そのたびにチームのテーマを思い出し、心を一つにして全員で乗り越えることができました。最後はコート内の選手だけでなく、ベンチで控えている選手、いつも一緒に練習している仲間、応援してくださっている方々が一体となり、この試合を勝ち切ることができました。笛が鳴った瞬間は何とも言えない喜びでコート内で泣き崩れてしまうほどでした。私達の一つ上の先輩が成し遂げた優勝を私達が２連覇という形で引継ぎ、目標を達成することができてとてもうれしく思います。

この大会で良い面もありましたが、自分たちの悪い面も出たりと、まだまだ課題がたくさん残りました。９月の国民体育大会に向けて決意新たにまた一から見直して頑張らせていただきます。

最後になりますが、本大会の開催にあたりご支援・ご協力を賜りました日本協会・高体連の皆さま、すべての方々に深く御礼申し上げます。ありがとうございました。

戦評：女子

準決勝

佼成学園女子　21（12－9、9－8）17　不来方

第１シードの大分を破って連覇を狙う佼成女子と、２試合の延長戦を制して準決勝に進出した不来方の試合は、終始リードを保った佼成女子が２年連続決勝の切符を手にした。

先制点は不来方、速攻から田村が抜け出してゴールを奪う。不来方の 6-0DF に対し、佼成女子は高めにプレッシャーをかけるオープン DF。不来方は突破を試みるが佼成女子の厚い DF と GK 田村のセーブに阻まれ得点を奪えず、その間に瀧川、植松のミドルシュートなどで得点。前半 11 分で５対１の佼成女子リードになったところで不来方がタイムアウト。その後は一進一退の攻防となり、不来方は速攻と谷藤のカットイン、ミドルシュートなどで食らいついていき、12 対９の３点差で前半を終える。

後半、佼成女子が３連取し、６点差となったところで不来方タイムアウト。その後、苦しい場面で不来方 GK 千葉が好セーブを見せると、不来方が一気に田村らの速攻で３連取し、再び３点差に。さらなる反撃を試みるが、佼成女子横山を中心とする DF が試合終盤まで脚を止めることなく動き続け、不来方の追撃を阻む。最後は速攻で谷藤が２連取して意地を見せるが、追いつくことはできなかった。後半に巻き返しを図った不来方であったが、前半最初の失点が最後までひびいた。

準決勝

浦添商業　26（13－10、13－14）24　明光学園

１点を争う白熱した戦いとなったこのゲーム、前半は常にリードを保つ展開を続けた浦商が、後半１度は明光学園に逆転を許したものの、スピード豊かな攻守で再逆転、接戦を勝ち切って決勝進出を果たした。

前半立ち上がり、浦商は我那覇のサイドシュート、橋口の速攻で２点を先取。しかし明光学園も長谷川、松永らで反撃し、10 分４対３と迫ったが、浦商は GK 山入端が 7mT をはじき出したあと、野底、橋口で２点を奪い６対３。対する明光学園も弓削、中園らで追い上げ、24 分８対８と追いついた。しかし浦商はここからよく走り、池間、我那覇らで４点を奪い、13 対 10 の３点差で折り返した。

後半も先手をとったのは浦商。我那覇、橋口で２連取するが、ここから明光学園は弓削の 7mT を皮切りに、長谷川、松永らで一気に７点を連続ゲット、１度は逆転に成功した。しかし浦商も我那覇、野底らで再逆転、その後も池間、橋口らで得点を重ね、終盤オールマンツーマンディフェンスで勝負をかけた明光学園を振り切って接戦を制した。

決勝

佼成学園女子　25（13－9、12－13）22　浦添商業

連覇を狙う佼成女子と沖縄県勢ではインターハイ初優勝を目指す浦添商業の対戦は、激闘の末、佼成女子が優勝を果たした。

先制したのは佼成女子。植松がサイドからシュートを決めるとゲームが動き出す。佼成女子は夏堀の速攻や瀧川のミドルシュートでリードを奪う。浦商は緩急をうまくつけながら佼成女子の DF の間を走り、我那覇の１対１での突破などで追い上げを図る。13 対９の佼成女子リードで前半終了。

後半、浦商が DF からの速攻でノーマークを作り、追い上げを図るが、あと一歩のところでそれを阻んだのが佼成女子 GK 田村。ビッグセーブを連発し、浦商の流れを止める。それでも浦商は宮里が何度も佼成女子の DF を突破しゴールを奪い 22 分過ぎに２点差まで迫る。一進一退の攻防が続く中、佼成女子井上が速攻で抜け出し 26 分過ぎに４点差に。それでも浦商は必死に動き続けるが、あと一歩及ばず。最後は体を張って１時間 DF 専門として活躍した佼成女子横山がゴールを決め 25 対 22 で終了した。

体格差を跳ね返す運動量で DF し続けた浦商と、常に会話をしながら味方とコミュニケーションをとる佼成女子の DF は、とても見ごたえがあった。

戦評：男子

準決勝

氷見　37(20－16、17－14)30　北陸

ここまで順当に駒を進めてきた第１シードの氷見とノーシードから勝ち上がってきた実力校北陸の北信越ブロック対決となった準決勝第１試合は、世代の代表選手を揃えた氷見が粘る北陸を退け勝利した。

氷見・清水のミドルシュートで始まった試合は、互いの持ち味を活かした速い展開の試合となり、両チーム一歩も譲らず点の取り合いとなる。氷見はセンタープレーヤー安平の多彩な攻撃を中心に、窪田、清水の両バックプレーヤーが北陸の 5-1DF を崩し点を取る。一方、北陸は鍋島・治田の両ウイングプレーヤーを中心とした出足の速い速攻にピボットプレーヤー髙月を上手く織り交ぜた攻撃で応戦。前半を 20 対 16 と氷見リードで折り返す。

後半に入ると氷見は北陸のミスを見逃さず着実に点に繋げ徐々に差を広げる。北陸も相手の退場時間帯を確実に点に繋げ応戦するが、一歩及ばずゲーム終了を迎えた。

ダイナミックかつテクニカルなプレーが随所に見られた好ゲームに両チーム応援席の献身的な応援も重なり、ハンドボールの醍醐味が存分に詰まった試合であった。

準決勝

藤代紫水　33(19－15、14－8)23　駿台甲府

両チームともにロングシュート、ディフェンスの隙間からのクイックシュートの応酬で得点を重ねるが、藤代紫水が駿台甲府の退場を機に徐々に点差を広げ、最後まで主導権を譲ることなく試合を制した。

駿台甲府のスローオフで試合開始。藤代紫水は後藤の先制点を皮切りに、榎本、吉田のロングシュートで得点を重ねる。駿台甲府もクイックスタートで負けじと対抗、前半序盤は目まぐるしい速攻合戦となる。7 分頃から徐々に落ち着くと、互いに得点を重ねる一進一退の展開となる。しかし、藤代紫水が藤井の激しいポストプレーにより退場を誘い、これを機に連続得点し前半を 4 点リードで折り返す。

後半、サイドシュートが増え着実に得点を重ねる藤代紫水に対し、駿台甲府は幾度となくシュートチャンスを作るが、GK の攻守に得点を阻まれ、次第に点差が広がり 33 対 23 で藤代紫水が勝利した。

敗れはしたが駿台甲府も最後まで走り切り、また、ロングシュートや幅広く素早いクロスプレーからのカットインなど多くの見どころのあるプレーを見せた。

決勝

氷見　36(16－12、20－16)28　藤代紫水

43 回目出場の氷見に対し、14 年連続出場の藤代紫水、ともに優勝経験のある強豪校同士の一戦は、決勝戦にふさわしい熱戦となったが、巧みなパスワークと多彩なシュートに、スピード豊かな速攻を織り交ぜた氷見が、前半の接戦を凌いだあと、後半立ち上がりの一気のスパートで藤代紫水を下して、16 年ぶり 2 回目の優勝を果たし、センバツと合わせて 2 冠に輝いた。

前半立ち上がり、先取点は藤代紫水・榎本のステップシュート。しかし氷見も安平の巧みなパスに朝野が合わせて同点。6 分 2 対 2 から氷見は清水、窪田らで 4 連続得点、ゲームの主導権を握った。その後は藤代紫水も斉藤のサイドシュート、石塚の速攻などで互角の戦いを進めるが、氷見も清水、朝野らで得点を重ね、4 点差で前半を終了。

後半に入り、互いに 2 点ずつを取り合ったあと、氷見は、3 分過ぎからの 10 分間で、坂、窪田、安平らで 9 点を奪い、一気にリードを広げた。その間藤代紫水もシュートチャンスは作るものの氷見 GK 戸谷の再三のファインセーブもあって得点が伸びず、わずか 2 得点、試合の流れが大きく傾いた。その後藤代紫水も藤井、吉田などで食い下がるが、氷見は 2 本のスカイプレーを決めるなど余裕をもって逃げ切り、歓喜の優勝を果たした。

第31回全国小学生大会

開催期間：2018年８月２日～８月６日
開 催 地：京都府・京田辺市
会　　場：京田辺市田辺中央体育館・同志社大学デイヴィス記念館

【最終順位】

男　子

順位	チーム
優　勝	薪小学校ハンドボールクラブ（京都府）
準優勝	ＨＣ市川（千葉県）
第３位	川口ハンドボールクラブ（埼玉県）
	桃園ハンドボールクラブ（開催地）

女　子

順位	チーム
優　勝	浦城小学校ハンドボールクラブ（沖縄県）
準優勝	東久留ハンドボールクラブ（東京都）
第３位	薪小学校ハンドボールクラブ（京都府）
	桃園ハンドボールクラブ（開催地）

男子優勝　薪小学校ハンドボールクラブ（京都府）

「男女二人三脚で勝ち取った日本一」

薪小学校ハンドボールクラブ監督　乙村 直人

私が薪小学校に赴任した４年前、そのときにハンドボールを始めたのが今の６年生でした。男女合わせて 30 名を超えるこの学年の子どもたちは、不器用ながら大きなパワーを秘めていました。
「日本一を目指そう」この言葉に、瞳を輝かせながらうなずいた当時の子どもたちの顔が、今も思い出されます。
６年生の半数が、自分の兄・姉がこの薪小 HBC で活躍した姿を目の当たりにしています。また、２年前薪小 HBC は今大会女子の部で優勝された浦城ク（沖縄県）に準決勝で敗れ、日本一の夢が断たれました。その姿をベンチで共に戦って見ていた女子、観客席で応援していた男子が、先輩たちから託された「日本一」の夢を『目標』として追いかけ始めました。
小さな体をカバーするための体力づくりに始まり、パワー不足を補うための体幹トレーニングやステップワーク、組織的な OF･DF のトレーニングを継続して行いました。自由な発想と運動量、素早い速攻が武器の男子チームに対し、コツコツ努力を積み重ね、堅い DF が特徴の女子チーム、男女が切磋琢磨することで、お互いを高め合い成長していくことが出来ました。
６月に迎えた京都府予選、薪小 HBC は男女揃って、京都府代表の座を勝ち取ることが出来ました。「男女アベック日本一」が選手・保護者・指導者の合言葉となり、全国大会を迎えました。
全国大会では男女で試合会場が分かれましたが、指導者だけでなく保護者も会場を行き来し、地元ならではの大声援を選手に送ってくださいました。男女とも初戦は緊張のためか足が動いていませんでしたが、試合を重ねる度に持ち前の連携した DF を発揮し、男女とも最終日まで駒を進めることが出来ました。
女子が準決勝で惜しくも敗退してしまい、「日本一の夢」を男子に託すことになりました。声を上げて泣いている女子チームを見て、男子チームは日本一への決意をさらに固めました。
男子が準決勝で対戦した川口 HBC（埼玉県）、決勝で対戦した HC 市川（千葉県）は、低めの DF から速攻をつないでくるチームでした。どちらも初対戦の関東のチームで、やり慣れない 6-0DF に戸惑った様子でした。とく



に決勝戦では HC 市川のサイドアタックに翻弄され、序盤で４点リードされる劣勢に立たされてしまいました。「日本一の夢」が自分たちだけのものだと、気持ちが折れていたかもしれません。しかし、薪小 HBC の先輩から受け継いだ夢、女子チームから託された夢だからこそ、諦めずに劣勢を跳ねのけることができたのではないでしょうか。まさに男女二人三脚で勝ち取ることができた「日本一」であると感じずにはいられません。

４年前から目指してきた日本一、それを成し遂げることができたのは子どもたちの努力はもちろん、たくさんの方々の支えがあったからだと改めて実感しています。男女が二人三脚で進んでこれた背景には、選手・保護者・指導者が三位一体となり、目標に向かって進んでこれたからでしょう。

共に日本一を目指した桃園小学校をはじめ、同じ京田辺市でプレーする選手、指導者の方々がいたからこそ、チームが成長することが出来ました。安居ブルーサンダー（福井県）松山定裕総監督をはじめ、東海 HBS（愛知県）濱野健一監督、草内小 HBC 石田先生、たくさんの指導者の方に支えられ、成長することが出来ました。これまで薪小 HBC を支えていただいた方々に感謝しております。

この子たちの中から将来の日本代表、オリンピック選手が生まれてくれることを夢見て、子どもたちとさらに上を目指して成長していきたいと思います。

連日続いた猛暑の中、給水タイム等のご配慮をいただき、選手ファーストで行われた素晴らしい全国大会でした。最後に大会運営に関わっていただいた全ての方々に感謝を申し上げたいと思います。ありがとうございました。

薪小学校ハンドボールクラブ　男子キャプテン　**鎌倉 大和**

僕たちは３年生で薪小学校ハンドボールクラブに入部しました。その時に、乙村先生が指導者になられて、「日本一を目指そう」と言って頂き、僕たちの目標は、「全国大会で優勝する」ことになりました。そこから「全国制覇」を合言葉に、厳しい練習を重ね、色んな所へ遠征にも行き、ライバルが揃う京都府大会を勝ち進み、全国大会に出場する事ができました。

全国大会では、思うようにプレーできない時間帯もあり、また自分たちより大きい選手が揃うチームとの対戦もありましたが、僕たちの持ち味である、粘り強い連動したディフェンスと、スピードに乗った攻撃など、練習で取り組んだプレーができた事、また苦しい時も下を向く事なく、チームで励まし合った事で、相手に流れを渡たさず、しっかりと勝ち切れたと思います。

一つとして楽に勝てる試合はありませんでした。その強敵相手に勝てたことで、僕たちも一つ一つ成長する事ができました。対戦後には、「絶対に優勝しろよ」と声を掛けられました。対戦チームの想いも含めて、僕たちは絶対に優勝してやるという気持ちを、どんどん強めて行きました。

僕たちのチームは、雰囲気が明るく、いつも冗談を言い合っています。この全国大会でも、みんなで盛り上げ、みんながそれぞれの役割を果たし、みんなが自分の最高のプレーを見せられたと思います。誰か一人でも欠けたら、きっと優勝する事は出来なかった、このチームメイトと一緒だったからこそ乗り越えられたと思います。本当に最高の仲間です。この仲間とチームメイトであった事を誇りに思います。

学校生活から、ハンドボールの指導まで、いつも僕たちのことを考えてくれていた先生方、色んな場所への遠征にも着いてきてくれて、全国大会でも観客席から大きな声で応援してくれた保護者の方々、時間が空けば練習に付き合って下さり、僕たちにアドバイスをくれた先輩方、何より、ともに全国優勝を目指し、ともに練習で切磋琢磨してきた女子チームがいてくれたからこそ、全国大会で優勝できたと思います。全ての方々への感謝を忘れずに、これからは全国優勝のチームに恥じない、プレーと行動を見せたいと思います。



遠征や練習試合など、ハンドボールを通じて、全国各地にできた多くの友達と、全国大会で再会できたことは、とても嬉しかったです。ハンドボールがくれた仲間との繋がりを、これからも大切に、そして全国大会に出場した全ての仲間と再び会える日を楽しみに、これからもハンドボールを頑張っていこうと思います。ありがとうございました。

女子優勝 浦城小学校ハンドボールクラブ（沖縄県）

全国大会を振返って

浦城小学校ハンドボール監督　**栗國 茂則**



２年ぶりに全国大会へ出場、当時４年生で全国大会の優勝経験をしたキャプテンの又吉虹歌、又吉叶、野底桃伽、仲西涼夏が、中心になって今度は自分達の力で「日本一」になりたいと強く思っていた様で、その経験が実を結んだ結果となった。

２年前の優勝では高さのある選手が多く守備隊形を一線 DF としたが、今回は J クイックの重要性やこの時期に必要な積極性を育てるために 3-2-1・3-3・4-2 など様々な守備隊形を取入れ、フォーローの重要性、ボールに対する積極的な DF、パスの予測などの練習を行って来ました。何度も失敗をしましたが、その都度、子供達同士で話し合い、個々の足りない部分を皆で支えあう重要性を指導出来たと思います。特に準決勝の桃園 HBC との対戦では高さのあるチームに積極的な 3-3DF で、低い位置でのフリースローは与えないなどアグレッシブな DF が出来たと思います。

決勝戦での DF では子供達との話合で一番得意な 4-2DF をしたいとの事でトップ DF が抜かれた後のフォーローの確認などを子供達同士で話合い決勝戦に臨み、ロースコアでしたが、２点差で勝利する事が出来ました。

これも毎回の練習に子供達を参加させていただいた父母、中学生を快く練習相手として参加させていただいた仲西中学校ハンド部顧問の長嶺先生や小学校部では強化練習の際、選抜チームと練習試合をさせていただいた沖縄県小学校強化部の新垣誠さんには感謝が絶えません。

浦城小 HBC は多くの方々の支えの中で今回の優勝を勝取る事が出来ました。全ての皆さんに「感謝」の気持ちを忘れず今後も子供達と精進して行きます。

また、猛暑の中、熱中症対策のため開会式の方法や試合中に給水時間を設けるなど子供達の安全に配慮していただいた京都府ハンドボール協会、大会会場への空調設備など整備をしていただいた京都府京田辺市、会場設営からオフィシャルを実施した田辺高校のスタッフの皆様には心より感謝致します。加えて練習場所を提供していただいた、草内小学校の石田先生をはじめ父母会の方々には飲物や氷など多くの差入れもいただき子供達もお互いに友情を深め試合だけではなく、多くの事を学び有意義な全国大会となりました。

浦城小学校ハンドボール部キャプテン　**又吉 虹歌**

浦城ハンド女子は、ずっと「全国制覇」が夢でした。そのために自分達の足りない部分を一生懸命努力して来ました。予選はどこも強く前半から点差をつける事が出来ず、後半から徐々に追い上げて勝ち進みました。決勝戦では 2、3 点差で 1 点がとても重かったです。そんな時、7m スローを 2 回も相手に与えてしまいましたが、ゴールキーパーの仲西涼夏が好セーブを連続し流れが変わったと思います。どんなに強くても全国制覇はとてもむずかしいと感じました。そして全国大会で多くの友達が出来た事もうれしく思います。

asics
I MOVE ME™



フィッティングを追及した軽量スピードモデル

GEL-FASTBALL 3

THH546 / 本体価格 ¥11,800+税



5001 インシグニアブルー × ホワイト



001 BLACK/SHOCKING ORANGE
7月中旬発売予定

TOKYO 2020
TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES
Tokyo 2020 Gold Partner
(Sporting Goods)

日本スポーツ協会公認上級コーチ養成講習会
専門科目講習会の実施報告

（公財）日本ハンドボール協会指導委員長　藤本　元

【目的】

ナショナルレベルのトレーニング拠点において、各年代から選抜された競技者の育成強化にあたるとともに、国際大会等の各競技会における監督・コーチとして競技者が最高の能力を発揮できるよう、強化スタッフとして組織的な指導にあたる指導者を養成すること。

【テーマ】

日本が世界のトップレベルに近づくためのビジョンとそのビジョンを実現するためのトレーニング方法

【招待講師】

ネメシュ・ローランド氏　U-24 男子日本代表チーム監督／前男子日本代表チームコーチ
島尻真理子氏　国際審判員
東海林祐子氏　慶応大学准教授／ライフスキルプログラム＆コーチング研究会

【会場】

味の素ナショナルトレーニングセンター研修室・ハンドボールコート

【期日及び講習時間数】

2018 年 6 月 29 日（金）13:00 〜 2018 年 7 月 3 日（火）13:00
講習時間数　合計 40 時間

【受講者】

25 名（名簿参照）

〜受講者の選考手順〜

受講者は公認コーチ資格保有者 554 名の中から下記の基準をもとに強化委員会、NTS 委員会、日本リーグ委員会、指導委員会からの推薦により選考された。

基準１　国内トップレベルでの指導経験、または選手としての国際レベルでの競技経験

基準２　トップレベル競技者の育成・強化に関わるスタッフとしての指導経験（指導予定者も含む）

（上記は基準のおおまかな概要である。実際はさらに詳細な基準を設定している。）

2018上級コーチ養成講習会受講者

	姓　　名	生年	指導チーム
1	橋本　由紀子	1966	四日市商業高校
2	徳前　紀和	1966	氷見高校
3	疋田　雅己	1967	天白高校
4	市村　志朗	1972	東京理科大学
5	杉山　裕一	1972	湧永製薬株式会社
6	森口　哲史	1972	福岡大学
7	山川　由加	1974	飛騨高山ブラックブルズ岐阜
8	小松　真理子	1974	北國銀行
9	荒尾　祐治	1974	野辺地高等学校
10	田中　美音子	1975	大阪ラビッツ
11	飯村　裕志	1977	水海道第二高校
12	小林　聖	1977	横浜創学館高校
13	前田　誠一	1979	環太平洋大学
14	原田　恵	1979	大同高校
15	水野　裕矢	1980	日本ハンドボール協会
16	桑原　康平	1980	仙台大学
17	仲田　好邦	1981	名桜大学
18	石黒　将之	1981	トヨタ紡織九州株式会社
19	大城　章	1983	ソニーセミコンダクタ
20	富田　恭介	1983	中部大学
21	長野　大	1986	高岡高陵高校
22	水野　裕紀	1984	オムロン
23	石立　真悠子	1987	福井県ハンドボール協会
24	加藤　良典	1988	明治大学
25	嘉数　陽介	1992	ANTC

【実施報告】

1. 日本が抱えている本質的な課題

今回のメイン講師であるネメシュ氏（ハンガリー出身）は、来日して 15 年以上にわたり、男子及び女子のあらゆるカテゴリーの日本代表チームの指導を経験している。ネメシュ氏が世界のハンドボールの情報を取集しながら、指導を通して日本に足りないと実感している部分を３つのパートに分けて実技指導を含めて解説していただいた。

①条件が変化する中での自分の行動の制御及び課題解決のための発想

②様々なポジションからのシュートに対するキーピングの考え方

③様々なプレーを行うための基礎となるフィジカル面の

考え方及び発育発達段階を考慮した競技力の養成方法

今回の講習会では、新しい技術や戦術をほとんど取り扱っていない。ゲームにおいて相手と対峙しながら、味方と協力していく状況に適応していく能力を養成するための考え方や方法、そうした能力を引き出すための選手とのコミュニケーション方法などを、実際に選手をトレーニングしながら解説していただいた。刻々と変化する状況に対応し、ゲームプランを踏まえた上で味方とともに状況に適応していく能力の養成という日本が抱えている根本的な問題を捉えた講義であった。これはキーパーに関しても同じである。本質をつく内容となっており、今後多くの指導者が共有するべき内容だと感じた。

この実技指導内容に関連して、講義も行われた。その内容には、そもそもなぜ資格が必要であるのか、また学ぶべき内容は何なのか、コーチングのタイプや現代でのコーチング方法などを今までの経験や他のコーチやチームのエピソードを交えて解説していただいた。一言で要約すれば、指導者は選手の命を預かる立場であり、最低限知っておくべきことがあり、また学び続け、進化していかなくてはならないということである。これらの内容は、指導者養成のフィロソフィーとして指導委員会に託された大きな課題である。

2. 一番の課題であるスポーツインテグリティー及びライフスキル

つい最近も話題になっていたスポーツインテグリティー（スポーツが様々な脅威によりかけるところなく、価値ある高潔な状態）についての講義を三輪指導普及本部長が行った。この講義は、指導委員会において最重要の講義と位置づけており、講習会初日の最初に行った。この講義は、一方的に正論を押し付けていくのではなく、ハンドボール界にある暴力や暴言を含んだ問題を様々な角度から眺めることにより、大変考えさせられる内容となっている。三輪本部長が 2016 年 2 月の指導委員会全国会議で初めて行い、3 回の改定を重ね内容を充実させてきた。指導委員会は、指導をすることで選手も指導者自身も不幸になってはいけないこと、そして指導することで自分の人生が彩られていって欲しいことを訴え続けていきたい。このスポーツインテグリティーの講義は、ハンドボールの指導者に向けて全国展開していくことを計画している。

また、この流れを受けて、講習会 2 日目に東海林氏にライフスキルについて講義していただいた。指導現場で起こる実際の問題のジレンマを解決する糸口を示していただきながら、指導者及び競技者がスポーツを通してどのように自分のライフスキルを高めていくべきか示唆していただいた。受講者が引き込まれていくような東海林氏の進行により、あっという間に時間が経ってしまうような講習であった。この講義は、日本ハンドボール協会における選手育成にも活用される内容となっており、今後とも指導者にも継続していきたい講義の一つと考えている。

3. モダンハンドボールの正しい捉え方

島尻国際審判員を迎えて、モダンハンドボールの正しい捉え方について研修を行った。この内容は、2017 年 12 月より強化委員会、審判委員会、指導委員会が議論を重ね、共通見解を得ながら進めている内容であり、2018 年 2 月のコーチ・レフェリーシンポジウムにおいて、アンドルカ氏（元 EHF 審判長・IHF 講師）を迎え行ったディスカッションを踏まえ、島尻氏と指導委員長の藤本で話を進めた。実際の映像を見ながら、率直な疑問や意見が活発に飛び出し、非常に有意義なディスカッションとなった。これは島尻氏の国際試合の審判経験の深い内省とおおらかな人柄によるものが大きかったと感じている。

4. 受講者の「自チームの構想」発表

講習会の目玉の一つである「自チームの構想」の発表が、25 名全員の受講者により行われた。それぞれの環境の中でチーム作りに腐心されて来た受講者のチームプラン、ゲームプラン、トレーニングプランが 20 分間で発表され、受講者からの率直な質問が絶えない 10 分間の質疑応答となった。講習会日程の関係で、2 グループに分けての実施となったが、講習会後のアンケートでは「全員の発表を聞きたかった」との意見を多くいただいた。なお、実技や発表を含む全ての講義の映像は、指導委員会指導映像専門委員長の市村志朗氏（受講者兼任）により受講者に提供された。

5. 総括

今回は、受講者から積極的に質問や意見が出てくる講習会であった。受講者の姿勢により、講習会の質が高まったと感じている。今後、このような講習会の数を増やしていくことが、日本のハンドボールの進歩に繋がると確信している。なお、検定試験と同時に行われたアンケートにおいて、受講者から大変高い評価をいただいた。

熊本通信

熊本地震復興応援 2019 女子ハンドボール世界選手権プレマッチ「おりひめJAPANトライアルゲームズ2018」開催

　2019 女子ハンドボール世界選手権のプレ大会として位置付けられているこの大会は、より多くの皆様にハンドボールの素晴らしさを体感していただくことで、世界選手権の成功に向けた機運醸成、競技のより一層の普及・啓発を図ることを目的として、八代市総合体育館と熊本県立総合体育館の 2 会場で開催されました。

　また、この大会を通じて、会場設営や試合運営、集客等の世界選手権開催に必要なノウハウを蓄積するとともに、大会役員やボランティア等の人材育成を図りました。

○八代市総合体育館

8月5日（日）	13:00	エキシビションマッチ　高校女子　「熊本県選抜」VS「岡山県選抜」 結果：熊本県選抜　25―28　岡山県選抜
	15:30	「ニュークビン・ファルスターHK」VS「オムロンピンディーズ」 結果：ニュークビン　32―28　オムロン

　この試合の来場者 1,347 人が両チームに熱い声援を送ると共に、熊本城おもてなし武将隊とくまモンも駆けつけ、会場は大きく盛り上がりました。

　また、ファンゾーンでは、地元特産の日奈久ちくわをはじめ、かき氷やくまモングッズの販売も行われ来場者で賑わっていました。





　この日の試合は、巧みなパスワークや体格を活かしたポストプレーで、ニュークビンが勝利しました。

　この試合前にはエキシビションマッチとして、高校女子の「熊本県選抜」と「岡山県選抜」の試合が行われ、両チームとも若さ溢れるプレーで会場を沸かせました。



○熊本県立総合体育館

8月7日(火)　19:00　「おりひめJAPAN(日本代表)」VS「オムロンピンディーズ」
結果:日本代表　37—23　オムロン

8月8日(水)19:00　「おりひめJAPAN(日本代表)」VS「ニュークビン・ファルスターHK」
結果:日本代表　24—21　ニュークビン



試合の会場へ 1 日目は 1,336 人、2 日目は 1,862 人が来場し各チームへの声援で、フロアは熱気に包まれました。

7 日の試合前には、ゆるスポーツとして「ゆるハンドボール」のワークショップが開催されました。ワークショップでは、熊本 2019 応援大使である HKT48 の田中美久さんとくまモンも参加し、一緒にゆるスポーツを楽しみました。

両日ともに、会場の外にはキッチンカー、飲食ブース、射的などが置かれ夏まつり気分を盛り上げていました。

さらに、来場者特典として、デンマークビールやスイーツ等の提供も行われ平日の夕方にも関わらず、会場周辺は大賑わいでした。





1 日目の試合は、日本代表の堅い守りと速攻により、37 対 23 で日本代表が快勝しました。

2 日目の試合は、追い上げるニュークビンを振り切り、24 対 21 で日本代表が接戦を制しました。

どちらの試合でもハンドボールファンを満足させるハイレベルな攻防が繰り広げられると共に、初めて観戦する方も迫力とスピード、ハンドボールの楽しさを体感できる大会でした。



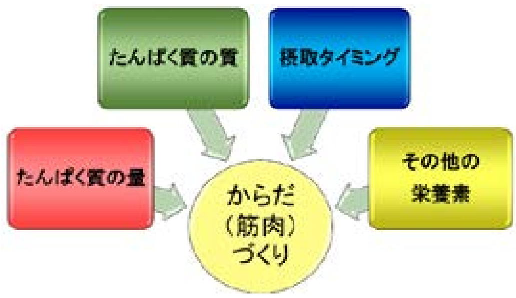


適切なたんぱく質の量と質を意識して筋肉量を増やそう！

(公財)日本ハンドボール協会 医事専門委員会／スポーツ栄養士
和洋女子大学 健康栄養学類 スポーツ栄養学
永澤 貴昭

ハンドボールでは、相手に当たり負けしないための身体づくりが重要です。そして、多くの選手が身体づくり＝筋肉量の増加をイメージするのではないでしょうか。今回は、身体づくりのためのたんぱく質について、①質、②量、③タイミング、④その他の栄養素との関係の４つに分けてお話しします。

身体づくりのためのたんぱく質摂取におけるポイント



①たんぱく質の質

たんぱく質の質としての大きなポイントは、動物性たんぱく質を摂取するのか植物性たんぱく質を摂取するのかということです。表1には、たんぱく質を多く摂取することができる動物性食品と植物性食品が示されています。動物性の食品には、筋肉の材料として適した成分が多く含まれており、植物性食品よりも筋肉に効果的です。肉、魚、卵などはもちろん、手軽に摂取することができる牛乳は上手に補給すると良いでしょう。しかし、植物性たんぱく質も筋肉づくりの材料となるため重要です。日常摂取しているごはんの場合、茶わんしっかり１杯（約 200g）を摂取すれば植物性たんぱく質は 5g 程度摂取することができます（表 2）。他の主食の食品であるパンや麺類（パスタなど）からも、たんぱく質を摂取することができます。植物性たんぱく質も身体を作る材料となるため、動物性たんぱく質のみに偏らず、さまざまな食品からたんぱく質を摂取しましょう。

表1　植物性たんぱく質と動物性たんぱく質



表2　たんぱく質を含む食品例

食品名	1食の目安量	たんぱく質(g)
卵	Mサイズ1個	6.2
豆腐(木綿)	1／3丁	6.6
あさり	10粒(40g)	2.4
納豆	1パック(50g)	8.3
アジ	中1尾	16.6
鮭	1切れ(80g)	17.8
牛もも肉	100g	21.2
豚もも肉	100g	20.3
鶏むね肉(皮なし)	100g	22.3
鶏ささ身	1本(40g)	9.2
ごはん	200g(コンビニのおにぎり2個)	5.0

②たんぱく質の量

たんぱく質の量を考える前の前提条件として、必要なエネルギーがしっかり摂取できていることが重要と考えられます（例えば１日 3000kcal 消費している選手であれば、3000kcal 程度食べることができているということ）。必要なエネルギーが摂取できていない場合は、いくらたんぱく質を多く摂取しても効果的な身体づくりを行うことはできません。

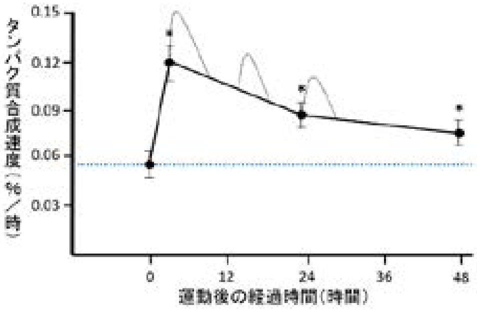
運動選手に必要なたんぱく質の量としては、体重 1kg あたり 2g 程度が上限とされています（例：70kg の選手のたんぱく質摂取量の上限量は 140g 程度）。これは、ハンドボール選手も同じであり、上限量が体重 1kg あたり 2g であり、基準値としては 1.2 ～ 2.0g 程度とされています。一般的な食品に含まれるたんぱく質の量を示した表２から考えてみましょう。例えば朝食、昼食、夕食をすべて定食形式で食べた場合、１食で主食（ごはん、パン、麺類）と主菜（肉、魚、卵など）で 30 ～ 40g は摂取することが可能で、食事量が多かったり乳製品を摂

取することができれば、1 食で 50g 以上摂取することも可能です。内訳は主食であるごはんで 5 ～ 10g、主菜である肉類や魚類 1 人前で 20g 前後です。男女で食べる量が異なりますがおおよそ前述のような量が摂取できるでしょう。また、体内で筋肉を作る力が最大限に高まる 1 食当たりのたんぱく質摂取量は、体重 1kg あたり 0.26g ではないかと報告されているため（体重 70kg の選手では 1 食当たり 18g 程度）、主食と主菜がそろっている食事を摂取していればたんぱく質量の不足は起きにくいと考えられます。これらのことから、主食と主菜（できれば副菜、果物および乳製品）を食事として摂取している場合は、たんぱく質の摂取量は比較的しっかりと摂取できていると考えることができます。

③たんぱく質の摂取タイミング

たんぱく質の摂取タイミングについては、通常の食事以外では、トレーニング終了後が効果的と考えられています。図 1 に運動（特に筋力トレーニング）終了後のからだのタンパク質合成速度の上昇について示しました。横軸の 0 は、運動が終了したタイミングであり、そこから約 1 時間程度はタンパク質合成速度が最大に高まっているのが分かります。そのタイミングに補食や食事を摂取することで点線のように合成速度をさらに高めることができるため、プロテインなどの補食の摂取は効果的と考えることができます。その時に摂取するたんぱく質の摂取量は 15 ～ 25g 程度がいいとされており、市販の多くのプロテインの目安量はこの値の範囲内に収まっていることが多いようです。

図1　からだのタンパク質の合成速度

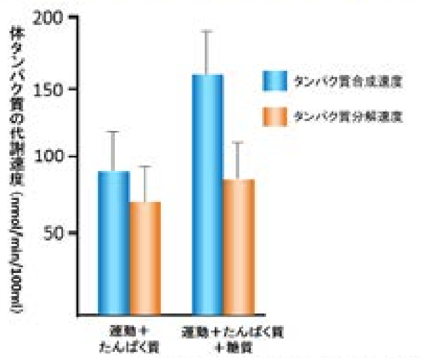


また、朝食時にたんぱく質をしっかり摂取することも重要です。朝、昼、夕の 3 回の食事の中で食事の間隔がもっとも空くのは夕食から翌日の朝食です。そのため、簡単な朝食で済ませたり、欠食をしたりすると筋肉を合成するチャンスを逃すことになります。3 食をしっかりと摂取したうえで、トレーニング後は補食を摂取するといいでしょう。

④その他の栄養素との関係

身体づくりにたんぱく質が必要ということは一般的に良く知られていますが、他の栄養素と組み合わせることで、さらに効率的に身体づくりを行うことができると考えられています。図 2 に体タンパク質の代謝速度（合成と分解）について、たんぱく質のみ摂取した場合とたんぱく質と糖質をあわせて摂取した場合の違いについて示しました。たんぱく質だけを摂取した時よりも、たんぱく質と糖質を摂取した時の方がタンパク質の合成速度が飛躍的に高くなっていることが分かります。このように、たんぱく質だけでなく糖質をあわせて摂取することで、体タンパク質の分解を抑制し、合成を促進するため効果的と考えられます。また、糖質だけでなく脂質、ビタミンやミネラルなど他の栄養素をバランスよく摂取することでより良い身体づくりを行うことが可能となります。

図2　運動と補食の組み合わせによる筋タンパク質の合成



まとめ

・食事の中に動物性食品（肉、魚、卵など）を 1 品は入れるようにしましょう。
・1 日に摂取するべきたんぱく質の量の上限は、体重 1kg あたり 2g と考えられています。

1 回の食事で主食（ごはん、パン、麺類）と主菜（肉、魚、卵など）を含む定食を食べることで最低でも 30 ～ 40g のたんぱく質が摂取でき、食事量が多かったり乳製品を摂取することで 50g 前後のたんぱく質を摂取することも可能です。運動後は、15 ～ 25g 程度のたんぱく質と糖質を含む補食を摂取するようにしましょう。

身体づくりには、適切なエネルギー量を摂取することがとても大事です。一定のエネルギーを摂取しつつ、さまざまな栄養素をバランスよく摂取しながら、たんぱく質の質と量とタイミングを考慮するようにしましょう。